

保健師だより

見逃さないで！こころのSOS

気持ちや体調の異変は、体から発せられる危険信号です。原因を突き止めて早めに対処をすれば、深刻な事態になるのを未然に防ぐことができます。特にこの時期は、進学、就職、異動など環境が変化することが多く、ストレスがかかります。こころの危険信号に早めに気づき、早めの対処が大切です。

ストレスが原因で起きる疾患の代表的なものうつ病は、日本人の15人に1人が経験しているというくらい身近な病気となっており、そのまま放置して進行すると、回復に時間がかかり、最悪の場合、自殺に至ってしまう可能性があります。

うつ病の症状は精神面だけでなく、身体面や行動面にも現れます。自分も周囲の人もサインを見逃さないようにしましょう。

この異変こころの危険信号かも

- ・めまいを起こすことがある
- ・イライラすることが多くなった
- ・なかなか眠れない
- ・酒やタバコの量が増えた
- ・気がつくとか何か食べている
- ・人と会うのが面倒くさい



うつを疑うサイン

○自分で感じる変化

- ・毎日の生活に充実感がない
- ・これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ・以前は楽しんでやれていたことが、今ではおっくうに感じる
- ・自分が役に立つ人間だと思えない
- ・わけもなく疲れたような感じがする

○周囲が気づく変化

- ・これまでに比べ表情が暗く、元気がない
- ・涙もろい
- ・仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
- ・人付き合いを避ける
- ・落ち着きがない
- ・趣味や運動、外出をしなくなった
- ・言動が変化した、身なりに構わなくなった
- ・食欲がない
- ・飲酒が増えた

うつかもしれないと思ったら…

○望ましい対応

- ・医療機関の精神科、心療内科を受診する
- ・周囲に遠慮せず、休養を取る
- 周囲の人はこんなサポートを！
- ・休養をすすめましょう。十分な休養を取ることは、うつの治療の一環です
- ・受診や相談の際には付き添いましょう。本人の不安が軽減されるだけでなく、身近な人から見た症状が、医師の診断や治療方針に役立ちます。
- ・受診や相談を拒む時は、本人が信頼している家族、友人、先輩などに勧めてもらいましょう。
- ・「頑張れ」という励ましの言葉は、かえって本人のプレッシャーになります。また、無理に外出、運動、気分転換を勧めず、温かく寄り添うように見守る姿勢が大切です。

♪あすてらす♪
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666



●問合せ先 小郡市子育て支援センター ☎73-5041
Eメール kosodate@shien5041@suu.bbq.jp
ホームページ http://www1.bbq.jp/ogori.kosodate/
※小郡市子育て支援センターは、市内在住の未就園のお子さんとその家族のために、全ての事業を行っています。

小郡市子育て支援センターは、市内のあちこちに出かけて子育て仲間作りのお手伝いをしています。今年度も、「のびのび教室」や「のびのびオープンルーム」でたくさんの親子に出会えることを楽しみにしています。

★ のびのび教室 ★

第8回『記念に残る製作』(カレンダー作り)



2月19日(火)人権教育啓発センター(小郡校区)

※感想※

- ・かわいいカレンダーができてよかったです。
- ・子どもの成長を感じました。
- ・毎年手形をとることで、成長を残せて嬉しい。
- ・みんなで製作するのを子どもが楽しんでいました。

親子で「カレンダー作り」をしました。すてきな手製のカレンダーが出来上がりました♪

4月からの第1回目は、親子で毎回使う「シール帳作り」をします。自分だけのシール帳を作りに来てくださいね!!



★ リフレッシュ講座 ★

『入園準備品製作～体操服入れ(巾着袋)～』

講師 支援センター指導員 2月13日(水)文化会館小ホール

※感想※

- ・同じ園の人とも知り合え、楽しくミシンをする事ができました。
- ・家で1人でするよりも楽しくでき、わからないところもすぐに聞けたので助かりました。
- ・今後も何か作ってみたいくなりました。

★ のびのび広場 ★

『親子で楽しくリトミック♪』

講師 前原美津子さん 2月20日(水)あすてらす多目的ホール

※感想※

- ・音楽に合わせて身体を動かして、子どもとても喜んでいました。
- ・フープやスカーフを使った遊びが楽しかったです。
- ・親子でのスキンシップ遊び、あっという間に時間が過ぎました。



2013年度の詳しい日程は、広報4月1日号に折込みの「のびのび通信4月号(オレンジA4版)」をご覧ください。